№ 4 (244), АПРЕЛЬ 2026 г.
ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ: П1200 ПОЧТА РОССИИ, 12680 ПОЧТА КРЫМА

АКТУАЛЬНО

БЕРЕЗОВЫЙ СОК
ОТ ГАСТРИТА

ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ

БЫСТРО, ВЫГОДНО, УДОБНО!

Друзья, оформите подписку на наше издание на сайте toloka24.ru с любого месяца сразу на 6 или 12 месяцев.

В НОМЕРЕ

- Полипы
- Дисбактериоз
- Отит

4 РЕЦЕПТА от судорог ног

16+

Толока

ISSN 1991-5918
26004

НАШ ЭКСПЕРТ

АЛЛА БОРИСОВНА КИРЩЕНЯ,
ВРАЧ С БОЛЕЕ ЧЕМ 20-ЛЕТНИМ ОПЫТОМ РАБОТЫ В ФИТОТЕРАПИИ

С 6 ПО 16 АПРЕЛЯ ПРОХОДИТ ВСЕРОССИЙСКАЯ ДЕКАДА ПОДПИСКИ, ВО ВРЕМЯ КОТОРОЙ ВЫ МОЖЕТЕ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ НА НАШЕ ИЗДАНИЕ НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ ПО НОВОМУ ИНДЕКСУ ПД377 С ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ СКИДКОЙ 5%!

Слово редактора

Здравствуйте, дорогие наши читатели!

Весна набирает обороты, и в лесу, саду и огороде уже можно собрать первые весенние дары для домашней аптечки: почки смородины, березы и сосны, молоденькие листья крапивы и мать-и-мачехи, корни лопуха и одуванчика, траву медуницы и побеги хвоща полевого. А в огороде самое время поискать клубеньки топинамбура. Сейчас, когда наш организм особенно нуждается в витаминах и микроэлементах, чаще готовьте салат: очищенные сырые клубни измельчите на терке, смешайте с луком и петрушкой и заправьте сметаной. Тем, у кого весной обостряется язва желудка и двенадцатиперстной кишки, полезно пить квас: 0,5 кг хорошо промытых и нарезанных клубней залейте 1 л кипяченой воды и оставьте в теплом месте на три дня для брожения.

Светлана ГОНЧАРОВА, редактор

ЧИТАЙТЕ В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

ВОПРОС-ОТВЕТ

Завязали с алкоголем? Налегайте на витамин B_1 3

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Огонек-трава — льнянка 3

ДИСБАКТЕРИОЗ

СИБР: просто о сложном..... 4

Водородный дыхательный тест. Подготовка..... 4

Микрофлора кишечника чутка и ранима 5

Три сбора от дисбактериоза 5

Важно знать 5

Метеоризм и камни в желчном пузыре: какая связь? 6

Помощь целебных трав ... 6

Экспресс-меры 6

Движение кишечнику на пользу..... 7

ПОЛИПЫ

Маклюра укрепит иммунитет..... 8

Травы снимут воспаление 8

«Находка» в желудке..... 9

Принимайте настойку туи 9

Чага тоже поможет 9

Толстый кишечник — уязвимое место..... 10

Многокомпонентный сбор 10

ОТИТ

Гимнастика для слуховых труб 11

Если в ухе «хлюпает» 11

ОПЫТ ЧИТАТЕЛЕЙ

Помогла внутритканевая электростимуляция 12

Укрепляющие смеси..... 12

Как я борюсь с судорогами ног..... 14

Клюква, хрен, имбирь и мед от недугов вас спасут 14

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

«ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ» 16+

№4 (244), 7 апреля 2026 года

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-21738 от 18.08.2005, выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия

Главный редактор **ЯЛОВА М.В.**
Учредитель и издатель
ООО «Издательский дом «Толока»
Адрес: РФ, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
E-mail: ru@toloka.com
Адрес редакции: РФ, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
E-mail: ru@toloka.com
Для писем: РФ, 214000, Смоленская обл.,г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200.
www.toloka.com
E-mail: nd@toloka.com

Подписные индексы (помесячные):
П1200 «Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России»
12680 «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»
Распространитель ООО «Толока»
Тел. (4812) 64-61-21, (4812) 64-74-54.
E-mail: ru@toloka.com
По вопросам доставки и качества изданий: (8-4812) 64-75-47
Свободная цена.

Подписано в печать 27.03.2026 г. в 12.00
Тираж 37 000 экз. Заказ ДБ-00001466
Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз».
РФ, 190020, г. Санкт-Петербург, Вн. тер. г. МО Екатерингофский, наб. Обводного канала, д. 138, к. 1, литера В, пом. 4-Н-6-часть, ком. 311-часть.

Отдел рекламы в Москве:
(8-495) 662-92-18.
E-mail: reklama_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.
Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.
Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.
Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.
За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией.
Условия выплаты вознаграждения — после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж.
Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.

РЕСПУБЛИКА БЕЛАРУСЬ

«СЕКРЕТЫ ИСЦЕЛЕНИЯ» 16+

№4 (244), 7 апреля 2026 г.

Главный редактор **САНЧУК Татьяна Ивановна**
Приемная: т/факс (8-0222) 77-09-19
Редактор **ГОНЧАРОВА Светлана Викторовна**
Технический редактор **Барановская Анна Викторовна**
Учредитель ООО «Издательский дом «Толока»
Журнал «Секреты исцеления» зарегистрирован Министерством информации Республики Беларусь в Государственном реестре средств массовой информации за № 266
Подписные индексы: 01508, 01509
Адрес редакции: Республика Беларусь, 220030, г. Минск, ул. Карла Маркса, 25, пом. 13Н.
E-mail: nd@toloka.com, tatyana.sanchuk@toloka.com
Тел. (8-017) 373-46-60.
Адрес для писем: Республика Беларусь, 212030, г. Могилев, ул. Первомайская, 42.
Тел. (8-0222) 77-59-50.
www.toloka.com
Тел. рекламной службы:
(8-017) 373-47-83,
e-mail: reklama_by@toloka.com
За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.
Телефон горячей линии по вопросам доставки и качества изданий:
(8-017) 373-46-60
Свободная цена
Подписано в печать 27.03.2026 г. в 11.00
Тираж 1300 экз. Заказ ДБ-00001467
Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз». РФ, 190020, г. Санкт-Петербург, Вн. тер. г. МО Екатерингофский, наб. Обводного канала, д. 138, к. 1, литера В, пом. 4-Н-6-часть, ком. 311-часть.

Использование материалов без согласия редакции запрещено. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. При перепечатке ссылка на «Секреты исцеления» обязательна.
Редакция оставляет за собой право редактировать материалы. Редакция имеет право опубликовывать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.
Уважаемые читатели, присылая в редакцию письма, не забывайте указывать свои полные ФИО, почтовый адрес, паспортные данные (серия, номер, кем и когда выдан, личный (идентификационный) номер.
Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Республики Беларусь.

Фото: Shutterstock.com.
Издается с января 2006 г.
Выходит раз в месяц
Следующий номер выйдет 12 мая 2026 г.

Завязали с алкоголем? Налегайте на витамин B_1

? Правда ли, что при отказе от алкоголя нужно принимать витамин B_1 (тиамин) в повышенных количествах?

Валерий, г. Мозырь

Отвечает** нарколог **Николай Павлович ВЕРШИЛИН (г. Балашиха):

Алкоголь блокирует всасывание тиамина, который способствует регенерации нервных клеток и их защите от воздействия образующихся токсинов. Недостаток витамина приводит к слабости мышц конечностей и нарушению согласованности движений различных мышц.

А еще алкоголь подавляет активность глутамата — важнейшей аминокислоты, которая обеспечивает связь между нейронами мозга (передачу нервных импульсов), работу памяти. Резкий отказ от алкоголя на фоне дефицита тиамина может усилить высвобождение глутамата, и он «возбуждает» нейроны настолько, что повреждает структуры мозга. Назначают тиамин, чтобы избежать таких негативных последствий. Применяют его и при выведении из запоя. Дозировку должен определить врач.

ВАЖНО! Тиамин присутствует в цельнозерновых продуктах, семенах и орехах (семена подсолнечника, кунжут, фисташки, арахис, кедровые орехи), бобовых, свинине, говяжьей печенке, пивных дрожжах, плодах облепихи, но разрушается при термообработке.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Огонек-трава — льнянка

Отрадно видеть, что наша «Угадай-ка» набирает все большую популярность. Сегодня подведем итоги викторины, опубликованной в № 12 за 2025 г.

Вот что написала наша читательница Янина Петровна Янчевская из агрогородка Далекие Гродненской обл.: *«Ваше издание, а также «Домашнюю энциклопедию здоровья» и «Народный доктор. Спецвыпуск» выписываю очень давно. И только в декабре впервые решила поучаствовать в игре, проверить свои знания о лекарственных растениях. Считаю, что это льнянка. Поскольку на страницах издания не было опубликовано правильного ответа, неужели я ответила неправильно?»*

Уважаемая Янина Петровна, это, действительно, льнянка обыкновенная (дикий львиный зев).

К слову, минчанка Марина Николаевна Балашкова, травница и наш давний читатель, рассказала, что выращивает льнянку на своем участке, и даже поделилась рецептом мази для лечения экземы, чью эффективность проверила на практике. Применять ее наружно можно не только при кожных заболеваниях, но и при геморрое, гнойниках, узловом зобе, мастите. Две части измельченной в порошок сухой травы льнянки смешать с пятью частями растопленного жира (можно использовать несоленое свиное сало, нутряной жир, домашнее сливочное масло, вазелин) и нагревать на водяной бане полчаса. Процедить, перелить в стеклянную баночку. Мазь получается светло-зеленого цвета. Храните ее в холодильнике.

Правильные ответы также прислали **Кузьменкова О.Е.** (г. Москва), **Карлова Т.П.** (г. Москва), **Сипайло О.М.** (д. Большой Трилесин Могилевской обл.), **Гайдар В.Г.** (гп. Брагин Гомельской обл.), **Данилюк Н.Б.** (г. Кобрин Брестской обл.), **Мостыка М.Ф.** (ст. Пески Брестской обл.), **Степанова П.Е.** (х. Какичев Ростовской обл.), **Быков П.А.** (д. Заполье Могилевской обл.). Поздравляем победителей!

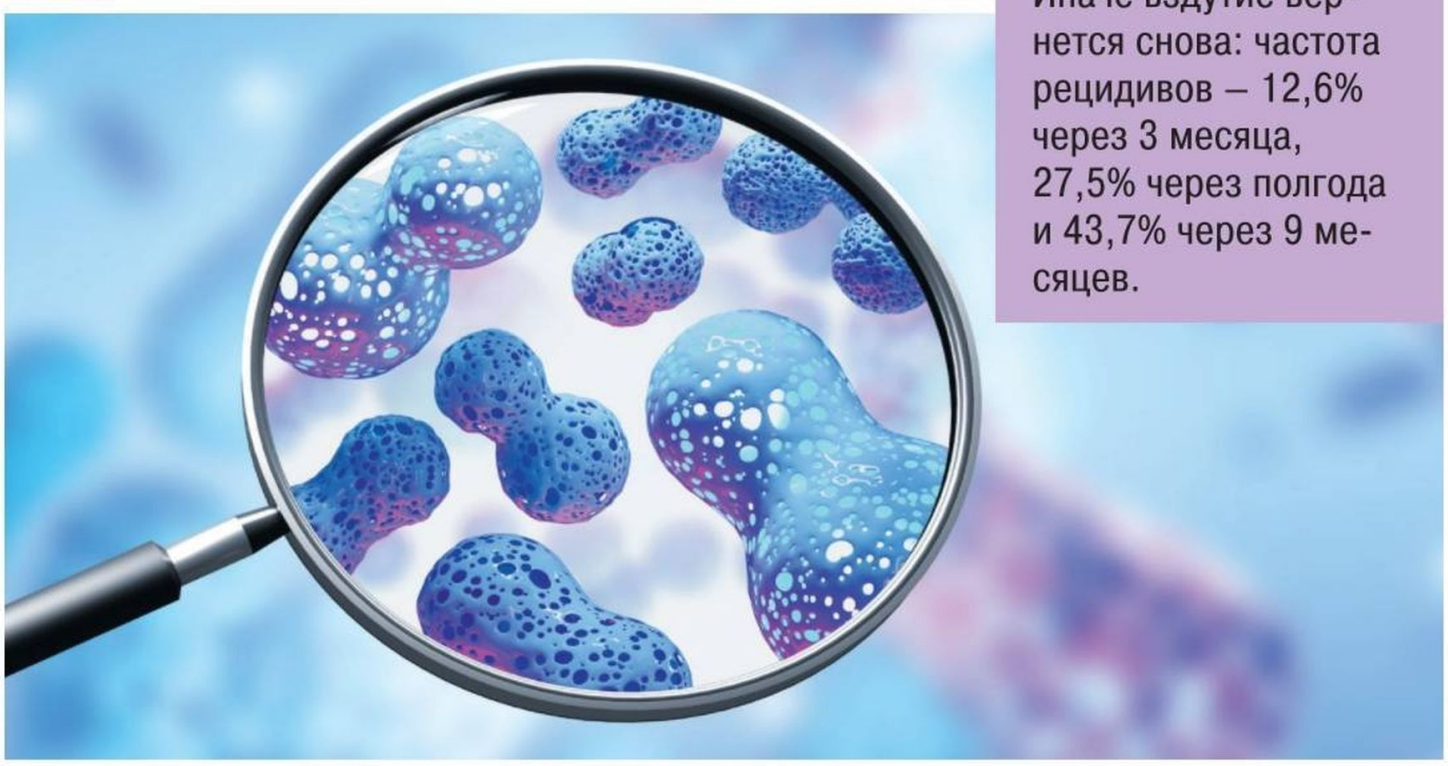
РЕДАКЦИЯ

ДИСБАКТЕРИОЗ

СИБР: просто о сложном

СИБР — это синдром избыточного роста бактерий в тонкой кишке, которые ферментируют углеводы и вырабатывают газ. Основные симптомы: вздутие живота, метеоризм, спазмы и боль в животе, диарея или запор. В тяжелых случаях может возникнуть дефицит витаминов, включая витамин B_{12} и D, дефицит железа. У некоторых пациентов также могут проявляться усталость и плохая концентрация. Главный метод диагностики — дыхательный тест в лабораторных условиях.

ВАЖНО! Ни один симптом, включая вздутие, не может на 100% указывать на СИБР. Например, у пациента с хроническим панкреатитом трудно определить, является ли диарея следствием недостаточности ферментов поджелудочной железы или сопутствующего СИБР, кто из них влияет сильнее.



Возникновение СИБР в кишечнике провоцируют разные состояния: гастрит, холецистит, панкреатит, целиакия, дивертикулез. Убрать избыточный бактериальный рост можно только выявив причину, которая его вызвала. Иначе вздутие вернется снова: частота рецидивов – 12,6% через 3 месяца, 27,5% через полгода и 43,7% через 9 месяцев.

НАЧНИТЕ С ДИЕТЫ

Сократите в рационе продукты, вызывающие брожение — мучное, сладкое, подсластители (например, сукралозу). Кроме того, вздутие провоцирует клетчатка, особенно грубая (редис, капуста, репа), и отруби. Поэтому, если СИБР сочетается с запором, отруби замените мягкой клетчаткой — псиллиумом или другими слабительными. Избегайте таких пребиотиков, как инулин. Нет убедительных доказательств, что при СИБРе глютен вреден, а диета FODMAP суперэффективна (хотя она может быть полезна, так как не содержит продуктов, вызывающих брожение).

СИБР эффективно лечат антибиотики широкого спектра действия. Какой из них выбрать — решает гастроэнтеролог с учетом течения заболевания у конкретного пациента.

Можно ли вылечить СИБР, применяя только пробиотики? Пока нет. Максимум чего можно достичь — пока вы их принимаете, газообразование и вздутие будет меньше. После отмены в течение двух недель симптомы вернутся. При запорах прием бифидумбактерий может усилить их.

Мария ЛОПАТИНА, гастроэнтеролог, г. Москва

Водородный дыхательный тест. Подготовка

1 Перед тестом избегайте применения антибиотиков в течение четырех недель и не принимайте стимулирующие слабительные не менее недели.

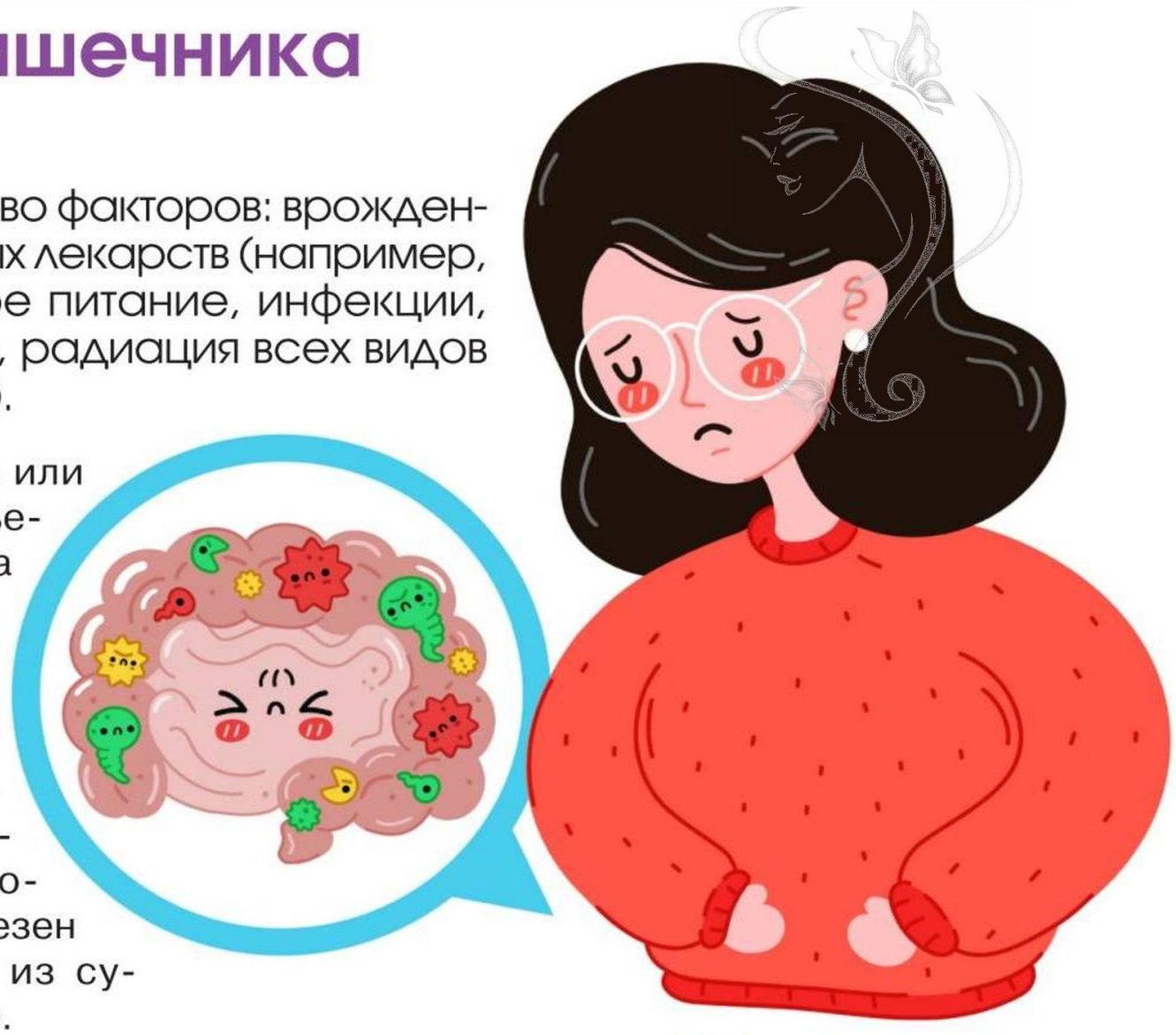
2 За день до теста исключите из рациона продукты, вызывающие брожение (углеводы), прекратите прием пищи за 8-12 часов до исследования.

3 Непосредственно перед тестом не курите и минимизируйте физические нагрузки.

При наличии сахарного диабета дыхательный тест проводят с лактулозой. Если есть запоры, проводят водородно-метановый тест (избыточное производство метана вызывает микроорганизм Methanobrevibacter smithii).

Микрофлора кишечника чутка и ранима

Навредить ей может множество факторов: врожденные болезни, прием некоторых лекарств (например, антибиотиков), неправильное питание, инфекции, злоупотребление алкоголем, радиация всех видов (включая рентгеновские лучи).



1 При дисбактериозе, особенно сопровождающемся запорами, очень полезна смесь кураги, чернослива и меда (1:1:0,5). Она работает как натуральный пребиотик, улучшая перистальтику, нормализуя стул и питая полезную микрофлору. Чернослив стимулирует работу кишечника, курага богата клетчаткой, а мед усиливает иммунитет. Предварительно вымытые и просушенные сухофрукты пропустите через мясорубку. Ешьте по 1 ст.л. в день.

2 Способствуют восстановлению микрофлоры кишечника каши из геркулеса или гречки, съеденные на завтрак. Не будет лишним добавить к каше качественный чернослив. Полезен и компот из сухофруктов.

3 В обед ешьте винегрет или любой другой салат из свеклы. Пейте чай с добавлением кусочка лимона.

4 Ежедневно съедайте два зубчика чеснока для уничтожения болезнетворных бактерий.

5 Нежирные кефир и творог можно есть без ограничений, также полезно пить кумыс, ряженку (до двух стаканов в сутки).

6 Все кислые ягоды, типа клюквы, и плоды шиповника — очень хорошее лекарство для восстановления микрофлоры кишечника. Ешьте их ежедневно.

7 Очищенные семечки тыквы, подсолнечника и грецкие орехи, взятые в равных частях, измельчите в блендере. Утром и вечером 2 ст.л. порошка размешайте в 0,5 ст. кипяченой воды и выпейте. Курс — 10 дней.

Денис КИРПА,
биоэнергет, г. Луганск

Три сбора от дисбактериоза

- Смешайте по две части измельченных сухих корней валерианы и плодов фенхеля, одну часть плодов тмина. 1 ч.л. сбора залейте 2 ст. воды, кипятите на малом огне 2-3 минуты, настаивайте полчаса, процедите. Выпейте отвар за день в два-три приема после еды. Курс — три недели;
- две части плодов тмина и по одной части травы душицы и цветков ромашки аптечной. Рецепт заваривания и приема тот же;
- две части цветков ромашки аптечной, плодов фенхеля и одна часть травы мяты перечной. Рецепт тот же.

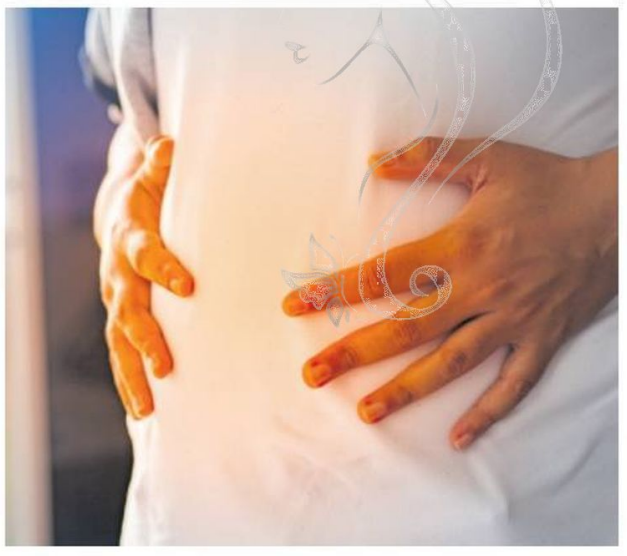
Александр ГОЛОВКОВ,
травник, г. Армавир

Важно знать

При дисбактериозе (синдроме избыточного роста бактерий) происходит снижение числа бифидо- и лактобактерий. Чаще всего размножаются условно-патогенные микроорганизмы: эшерихии (атипичные штаммы кишечной палочки), клебсиеллы, протеи, клостридии, стафилококки и грибы рода Candida.

У каждого человека уникальный состав микробиоты. Нарушение баланса вызывает не один универсальный микроб, а разрастание различных условно-патогенных бактерий, чье соотношение зависит от диеты, перенесенных болезней и приема лекарств.

Метеоризм и камни в желчном пузыре: какая связь?



Страдала от метеоризма несколько лет. Что ни съем, реакция всегда одна и та же — страшно пучит живот. Как-то пришлось делать УЗИ брюшной полости и анализы по другой причине, и выяснилось, что у меня камни в желчном пузыре. После холецистэктомии метеоризм исчез. А у моей знакомой вздутия начались после приема антибиотиков. Ей посоветовали пить как можно больше кефира, и в итоге она избавилась от этой проблемы.

Ольга СТУПИНА, г. Камышин

КОММЕНТИРУЕТ *гастроэнтеролог, терапевт* ***Ольга Андреевна ПОГОНИНА (г. Санкт-Петербург):***

Метеоризм может быть связан с питанием (бобовые, капуста, газировка), заглатыванием воздуха при спешке (аэрофагия), стрессами, а также заболеваниями ЖКТ (панкреатит, колит, дисбактериоз). Часто возникает из-за нарушения пищеварения, ферментной недостаточности, запоров, желчнокаменной болезни, когда нарушается поступление желчи в кишечник, что мешает перевариванию жиров и меняет микрофлору. Обычно метеоризм при желчнокаменной болезни сопровождается чувством тяжести, распирания в животе (особенно после жирной пищи), горечью во рту, ноющей болью в правом подреберье, отдающей в лопатку, тошнотой и неустойчивым стулом.

Что касается кефира, то он способствует росту правильной микрофлоры в кишечнике, устраняет запоры, останавливает процессы брожения и действует как антисептик. И все же больше 300-400 мл в сутки пить его не стоит. Иначе можете перегрузить поджелудочную железу и получить расстройство стула.

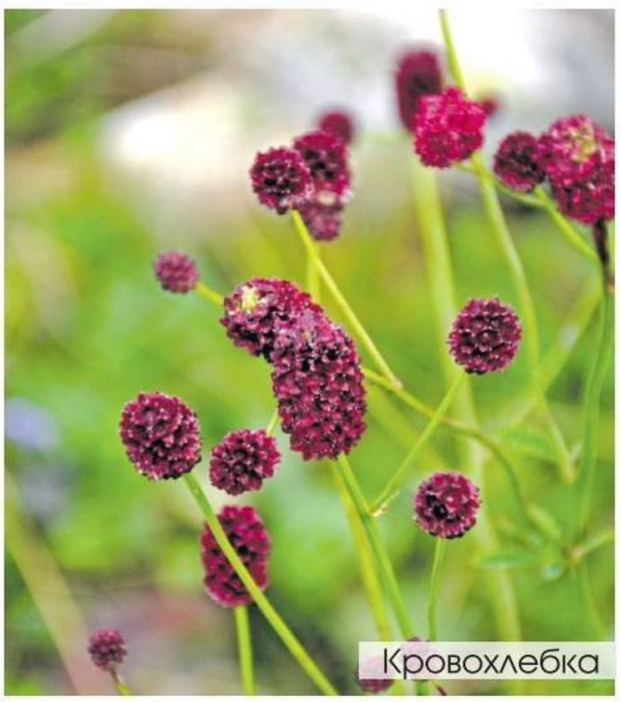
Лучше пить «живой» кефир, который хранится не более недели, комнатной температуры, за 1-2 часа до сна или вместо полдника.

Согласно последним исследованиям, кефир нельзя пить тем, кто страдает кандидозом кишечника (разновидность тяжелого дисбактериоза). Лучше взять другой кисломолочный напиток, в состав которого не входят дрожжевые грибки — натуральный йогурт, ряженку.

Из других противопоказаний — непереносимость молочных продуктов, язвенная болезнь и панкреатит в стадии обострения. И не давайте кефир детям до года.

Помощь целебных трав

Восстановление микрофлоры кишечника требует терпения и кропотливой работы. Для полного излечения нужно пить настои и отвары целебных трав как минимум десять дней и соблюдать диету.



Кровохлебка

- 200 г измельченных сухих корней кровохлебки залейте 1 ст. воды и оставьте вариться на малом огне 15-20 минут. Принимайте по 1 ст.л. отвара пять-шесть раз в день как минимум месяц.
- 4 ч.л. семян укропа залейте 1 ст. кипятка и оставьте настаиваться в течение двух часов. Полученный настой пейте понемногу каждые два часа.
- Смешайте в равных частях измельченные сухие корневища аира и листья подорожника. 2 ч.л. сбора залейте 1 ст. кипятка и настаивайте полчаса, после чего пейте по 50 мл за полчаса до еды в течение десяти дней.

Денис КИРПА, биоэнергет, г. Луганск

Экспресс-меры

От метеоризма принимаю пару капель масла чайного дерева с 0,5 ч.л. меда с утра и столько же вечером. Не ем фрукты и белокочанную капусту. И все проходит.

Ольга КОРСАКОВА, г. Брест

Движение кишечнику на пользу

Данный комплекс упражнений помогает при любых запорах. Выполняйте его регулярно, лучше в одно и то же время, на голодный желудок. В первый месяц занятий выполняйте по 3-5 повторений каждого упражнения, затем 5-10. Если упражнения вызывают неприятные ощущения (сильные боли, вздутие, учащенное сердцебиение, тошноту), занятия следует временно прекратить и обратиться к врачу. Противопоказания: повышение температуры, язвенный колит, боли в кишечнике, понос, сопутствующие заболевания в стадии обострения.

ЛЕЖА НА СПИНЕ

1 Положите руки на живот и глубоко вдохните, выпячивая его. На выдохе втяните живот и слегка надавите на него руками.

2 На вдохе отведите руки за голову и потянитесь, одновременно втягивая живот. На выдохе опустите руки вдоль тела.

3 Поочередно сгибайте ноги в коленях, скользя ступнями по поверхности, не отрывая пяток.

4 На выдохе согните левую ногу и потянитесь коленом к животу, помогая себе руками. Опустите ногу и сделайте вдох. Повторите то же для правой ноги, а потом для двух ног одновременно.

5 Согните ноги в коленях, не отрывая пяток от поверхности. Затем отклоняйте ноги влево — вправо.

6 Выполните то же упражнение, но оторвав ступни от поверхности.

7 Согните ноги. На выдохе оторвите таз от поверхности с опорой на лопатки и стопы. На вдохе опустите таз.

8 Вдохните и на выдохе выполните 3-5 круговых движений «велосипед».

9 Вдохните и на выдохе выполните 3-4 движения «ножницы», перекрещивая прямые ноги.

10 Вдохните, руки разведите в стороны. На выдохе поворачивайте верхнюю часть торса, касаясь правой рукой левой руки и наоборот. Старайтесь, чтобы от пола отрывалась только верхняя часть торса, а таз оставался на месте.

ЛЕЖА НА ПРАВОМ БОКУ

11 Правая рука под головой, левая на животе, ноги согнуты в коленях. На вдохе выпятите живот, на выдохе втяните, помогая рукой.

12 В том же положении на вдохе выпрямите левую ногу и потянитесь рукой вперед, над головой. На выдохе подтяните колено к груди, помогая рукой.

ЛЕЖА НА ЛЕВОМ БОКУ

13 Повторите 11 и 12 упражнения, поменяв опорную руку.

ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

14 Кисти рук ладонями вниз под плечами. Не отрывая рук от пола, сначала встаньте на четвереньки, а затем сядьте на пятки. Вернитесь в исходное положение.

15 Выполняйте поочередные махи ногами: на вдохе поднимите ногу, на выдохе опустите.

16 На вдохе выпятите живот, на выдохе втяните.

СТОЯ

17 Ходьба на месте в течение двух минут.

18 Сделайте вдох, на выдохе присядьте, не отрывая стоп от пола. Можно держаться за что-то для равновесия.

19 На вдохе поднимите руки вверх, на выдохе наклонитесь вперед, опуская руки к полу и втягивая живот.

20 Руки на поясе. Поочередно поднимайте прямые ноги вперед-вверх.

21 В течение первой минуты выполняйте обычную ходьбу на месте, в течение второй — ходьбу с перекатыванием с пятки на носок.

Гимнастику завершите повтором упражнения 1.

Виталий ИЛЬИН,
к. м. н, проктолог,
г. Минск

ПОЛИПЫ

Маклюра укрепит иммунитет

Настойку маклюры (адамова яблока) пьют при онкологических заболеваниях и доброкачественных образованиях (в том числе полипах).

Свежий плод южного растения разрежьте на 8 частей (используйте перчатки, так как млечный сок плода трудно отмывается). Сложите их в литровую банку, залейте доверху водкой и настаивайте месяц. Когда настойка приобретет оранжево-коричневый цвет, можно чуть-чуть отлить и начинать лечение. А вообще маклюру надо настаивать, не процеживая, два месяца.

Принимайте настойку, капая в небольшое количество теплой воды, на пустой желудок примерно за полчаса до еды.

- Первая неделя — по три капли раз в день.
- Вторая — по три капли два раза в день.
- Третья — по три капли три раза в день.

Далее начинайте прибавлять по капле в неделю на все три приема, доведя до 10 капель на прием. После чего начинайте снижать по одной капле на прием каждую неделю. Дойдя до трех капель на прием, можно остановиться. Если не исцелились, сделайте перерыв на месяц и повторите курс.

Противопоказания: *диабет, удаленный желчный пузырь, химиотерапия или прием антибиотиков, беременность и грудное вскармливание, возраст до 18 лет, индивидуальная непереносимость.*

ВАЖНО! **Маклюра ядовита. Если ваш возраст меньше тридцати лет, то общее дневное количество капель не должно превышать указанную цифру.**

Александр ГОЛОВКОВ, травник, г. Армавир

Травы снимут воспаление

Мужчины страдают от полипов мочевого пузыря почти в 3 раза чаще женщин, что связано с анатомическими особенностями их мочеполового тракта. В нем чаще происходит застой мочи из-за мочекаменной болезни, простатита, сужения мочеиспускательного канала и других неприятных «мужских» проблем.

Возникновению полипов также способствуют циститы вирусной природы, папилломатоз и паразитарные инфекции (шистосомоз), курение, употребление спиртных напитков, наследственная предрасположенность, ослабление общего иммунитета.

Траволечение в качестве сопутствующей терапии направлено на устранение воспаления в мочевом пузыре.

ПРИ ЗАТРУДНЕННОМ ОТТОКЕ МОЧИ, ОТЕКАХ

Смешать 4 ст.л. измельченных сухих листьев березы и травы хвоща полевого, по 3 ст.л. травы чистотела, листьев шалфея и цветков календулы, 2 ст.л. корневищ пырея.

3 ст.л. сбора залить 1 л кипятка и прогреть на водяной бане 40 минут, остудить, процедить, пить по 1/3 ст. три-четыре раза в день. Курс — месяц.

ВАННЫ С ЧИСТОТЕЛОМ

Их можно сочетать с приемом травяных настоев. При регулярном ежедневном проведении эти процедуры дают положительный эффект.

2 ст.л. измельченной сухой травы чистотела заливают 1 л кипятка в термосе, настаивают четыре часа, процеживают и добавляют в сидячую ванну (температура воды 36-38 град.). Длительность приема — 20 минут. Курс 10 дней с таким же перерывом, повторяют четыре-шесть раз.

Мария ВЕСЕЛОВА, фитотерапевт, г. Майкоп

«Находка» в желудке

Полипы желудка бывают разные. Чаще всего эндоскописты находят железистые полипы фундального отдела желудка, или полипы фундальных желез (ПФЖ). Это полупрозрачные полушаровидные полипы на широком основании, располагающиеся в области тела или дна желудка. Микроскопически это кистообразно расширенные железы, расположенные в толще нормальной слизистой оболочки желудка.

Кстати, полипы фундальных желез — признак отсутствия в желудке H.pylory (и, наоборот, при хеликобактере такого рода полипы не появляются).

ВИДЫ ПОЛИПОВ

1 Полипы, возникающие в результате приема ингибиторов протонной помпы (ИПП).

Что делать: биопсия при первичной эзофагогастродуоденоскопии (ЭГДС), отмена ИПП, ежегодный контроль.

2 Спорадические полипы. Они могут самостоятельно уменьшаться в размерах или исчезать с течением времени.

Что делать: биопсия при первичной ЭГДС для исключения дисплазии (бывает в 1% случаев). Удалять не надо, только эндоскопический контроль.

3 Полипы, развивающиеся на фоне семейного аденоматозного полипоза кишечника. ПФЖ наиболее часто диагностируют у пациентов с семейным аденоматозным полипозом (FAP).

Что делать: биопсия при первичной ЭГДС и, если возраст меньше 40 лет, колоноскопия.

Ольга БУКАЧ, эндоскопист, г. Минск

Принимайте настойку туи

Знакомая рассказала, как настойка побегов туи западной помогла ей избавиться от полипов в желудке. Измельченную свежую хвою она заливала водкой 1:9, настаивала 16 дней, периодически встряхивая содержимое. Пила каждое утро натощак по 1 ч.л. настойки, разводя в небольшом количестве воды. Курс — месяц. После месячного перерыва повторяла прием.

Надежда БАНЬКОВСКАЯ, г. Мозырь

КОММЕНТИРУЕТ

фитотерапевт ***Алла Борисовна КИРЩЕНЯ (г. Минск):***

Настойка хвои туи — эффективное народное средство для борьбы с доброкачественными новообразованиями.

При полипах желудка и кишечника вытяжку (1 часть хвои туи на 10 частей водки) принимают не по чайной ложке (в 1 ч.л. настойки содержится 70-100 капель), а по 15-20 капель, разведенных в воде. Прием требует осторожности, так как в растении присутствует токсичный туйон, раздражающий почки и печень.

Противопоказания: *индивидуальная непереносимость, склонность к аллергическим реакциям, заболевания печени и почек, неврологические патологии, беременность и период лактации.*

Чага тоже поможет

Березовый гриб применяют при полипозе желудка и кишечника.

100 г чаги заливают теплой кипяченой водой на четыре часа для размягчения. После гриб измельчают на терке и заливают 0,5 л кипяченой воды 50 град., настаивают двое суток, пьют по 1 ст. три раза в день за 30 минут до еды курсами 3-5 месяцев с короткими перерывами по 5-7 дней.

В это время соблюдают молочно-растительную диету, ограничивают мясо и жиры, исключают колбасы, копчености, острые приправы, кислые продукты. Нельзя внутривенно вводить глюкозу и пенициллин. Из других противопоказаний — индивидуальная непереносимость, беременность, кормление грудью, детский возраст до 18 лет.

Иномджон КАРОМАТОВ, невропатолог, фитотерапевт, г. Бухара, Узбекистан

Толстый кишечник — уязвимое место

Полипы в толстой кишке — достаточно распространенное явление. Если обследовать людей старше пятидесяти лет, хоть один полип найдется примерно у каждого четвертого. Это не значит, что все они рискуют заболеть раком кишечника, но...

ЛУЧШЕ УДАЛИТЬ, ЧЕМ НАБЛЮДАТЬ

Раннее удаление более эффективно для профилактики рака толстой кишки. На сегодняшний день этот вид опухоли входит в пятерку онкозаболеваний, которые уносят больше всего жизней. А развивается он зачастую именно из полипа. Чем больше полип, тем выше вероятность такого превращения.

Достоверно выявить полип можно только одним способом — пройти колоноскопию, во время которой его и удалить. Можно проводить процедуру под кратковременным наркозом.

Удаленную ткань обязательно направляют в лабораторию и исследуют, доброкачественное ли это образование, или уже началось перерождение.

Если все хорошо и удален обычный полип, повторить исследование можно через три года. К сожалению, полипы могут образовываться снова, на других участках толстой кишки. Если у вас однажды их нашли, значит, к этому есть предрасположенность.

Часто бывает, что люди годами живут с крупными полипами, которые уже начали перерождаться, и их ничего особенно не беспокоит. Колоноскопия даст точный ответ, есть ли проблемы в кишечнике. Надо не бояться рака толстой кишки, а обследоваться в положенное время, даже если недомоганий нет, и не ждать, пока маленький полип вырастет в большую проблему.

Виктор ЖУРКОВСКИЙ,
к. м. н ,
колопроктолог,
онколог, хирург,
г. Москва

Опасный возраст

Профилактическая колоноскопия рекомендована всем, кому исполнилось 50 лет, независимо от самочувствия, так как именно с этого возраста вероятность образования и перерождения полипов резко увеличивается. В 45 лет – если полипы или рак толстой кишки были у кровных родственников.

Многокомпонентный сбор

Компоненты предлагаемого сбора оказывают комплексное воздействие на организм при полипах и других новообразованиях желудочно-кишечного тракта.

Сбор хорош для регулярного курсового приема при полипах в желудке, кишечнике, на печени, в желчном пузыре, а также при других видах кишечных новообразований. Настой трав способствует очищению желудочно-кишечного тракта, улучшает пищеварение, способствует устранению болей и спазмов, препятствует развитию рецидивов после удаления полипов.

В состав сбора входят витаминные и общеукрепляющие травы, взятые в равных частях в сухом измельченном виде: корневища аира, корни лопуха, лист грецкого ореха, плоды укропа, семена льна, трава ворсянки щетинистой, зверобоя, репешка, полыни горькой, тысячелистника, чабреца, чистотела, цветки ромашки аптечной.

1 ст.л. сбора заварить 300 мл кипятка. Настоять в термосе 30 минут, процедить. Пить по 100 мл настоя за 10-15 минут до еды 3-4 раза в день. Курс — два месяца.

Противопоказания: *беременность, кормление грудью, индивидуальная непереносимость компонентов сбора.*

Николай СТЕФАНЕНКОВ,
онколог-гинеколог, фитотерапевт, г. Майкоп

ОТИТ

Причина воспалительных явлений в ушах — воспаление в носоглотке. В результате этого наступает дисфункция слуховых труб, нарушается сообщение между полостью среднего уха и носоглоткой, в полости образуется отрицательное давление, она начинает заполняться экссудативным выпотом, возникает боль, нарушается слух, появляется заложенность.

Гимнастика для слуховых труб

Для устранения воспаления в ушах и восстановления слуха необходимо восстановить функции слуховых труб: использовать сосудосуживающие капли на основе оксиметазолина или ксилометазолина. До закапывания промыть носовую полость гипертоническим раствором и через 10 минут после этого использовать капли по два впрыска два раза в сутки до 30 дней.

Закапывать правой рукой в левую половину носа и наоборот так, чтобы обязательно почувствовать лекарство в горле. После этого лечь или наклонить голову на сторону закапывания минут на 10-15.

Также важно выполнять специальные упражнения для восстановления проходимости слуховой трубы.

Выполняйте комплекс 10-15 раз в день до выздоровления.

- **Маневр Вальсальвы**

Зажмите нос пальцами и выдувайте воздух как бы через уши. Повторите 2-3 раза с перерывами.

- **Маневр Тойнби**

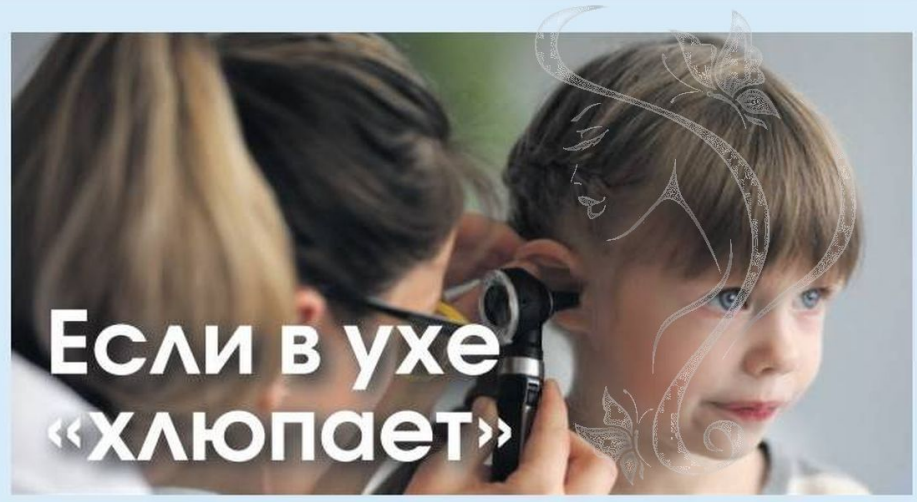
Зажмите нос пальцами. Сглотните слюну или выполните глотательное движение. Повторите 5-8 раз. Можно глотать теплую негазированную воду с зажатым носом.

- **Упражнение с жеванием или зеванием**

Активно жуйте жвачку или имитируйте жевательные движения. Также полезна имитация зевания.

- На устройстве «Отовент» или «Носодуй» надувайте шарик носом.

Альберт ИОРДАНЯН, оториноларинголог, г. Москва



Если в ухе «хлюпает»

Прежде у меня изредка закладывало левое ухо. Потом заложенность стала постоянной, появился дискомфорт. Оказалось — вялотекущий серозный отит. Уже две недели провожу лечение, назаченное врачом. По ощущениям стало хуже. Боюсь осложнений.

Екатерина СОМОВА, г. Столбцы

КОММЕНТИРУЕТ

оториноларинголог ***Татьяна Владимировна СТЕПАНОВА (г. Выборг):***

При серозном среднем отите образуется жидкость (не гной!) за барабанной перепонкой. Такое состояние возникает на фоне нарушения прохождения воздуха через полость носа.

Если сосудосуживающие капли в нос, муколитики, противоаллергические средства, физиопроцедуры (продувание, электрофорез) не дали эффекта, есть три варианта дальнейших действий.

1 Катетеризация — катетер вводят через нос в слуховую трубу и через него лекарственные средства для снятия воспаления.

2 Шунтирование — в область барабанной перепонки вводят специальное кольцо, благодаря чему жидкость может спокойно выходить, а среднее ухо вентилироваться. Это также позволяет вводить лекарственные средства непосредственно в среднее ухо.

3 Прокол барабанной перепонки — его проводят под местной анестезией для удаления жидкости, если в течение трех месяцев она не выходит самостоятельно. Важно не допустить загустения жидкости, что может привести к образованию спаек в полости среднего уха и необратимому снижению слуха.

Степень воспаления в организме, интоксикации и в целом признаки присоединения бактериальной инфекции можно увидеть по анализу крови и уровню С-реактивного белка. Поэтому если есть ощущение, что состояние ухудшается, можно сдать эти анализы.

Помогла **внутритканевая электростимуляция**

После родов у меня определили остеоартроз — ноги болели так, что просто хотелось рыдать. Я привыкла к активному образу жизни, любила длительные пешие прогулки, а тут каждый шаг — боль. По назначению врача применяла массу лекарств, физиопроцедур, но все тщетно.

Поехала в санаторий. Кроме основных процедур, входящих в стоимость путевки, была возможность пройти еще ряд дополнительных по показаниям. И вот я обратила внимание, что в санатории все бабули и не только, массово просят назначить какую-то ВЭС. Я поинтересовалась, и мне объяснили, что это внутритканевая электростимуляция по методу Герасимова. Процедура очень эффективна при проблемах с опорно-двигательным аппаратом. Поскольку у меня еще и межпозвонковая грыжа, посоветовалась с лечащим врачом и решилась испытать на себе чудодейственность этой манипуляции.

В первый раз пришла в кабинет с отличным настроением, надеясь получить очередную порцию санаторных «приятностей», но когда мне в голеностопный сустав воткнули иглу и подключили электрический ток, от моей улыбки не осталось и следа. Сказать, что боль адская — это ничего не сказать! За один сеанс иголку ставили в пять самых болезненных точек вокруг сустава. Всего сеанс длится около 40 минут. Один сеанс — одна зона. Когда вышла из кабинета, поняла, что жизнь прекрасна и какое счастье, что все это изуверство наконец закончилось! Для себя решила, что больше на такие жертвы не пойду. Но когда вечером, поднимаясь по лестнице, я почувствовала, что на «отработанную» ногу я могу нормально наступать, в отличие от второй, мнение мое кардинально изменилось. Второй сеанс мне показался уже не таким болезненным, так как уже знала, чего ожидать. Процедуру делали через день, и я успела проработать только по разу голеностопы, колени и поясницу (всего 5 сеансов). Видела, что людям ставят иголки еще в затылок, шею и грудной отдел позвоночника.

Как результат — на 4 месяца вообще забыла о своей грыже, но по прошествии почти 6 месяцев поясница начинает опять побаливать, а вот суставы больше не болят. Рекомендовано хотя бы по три сеанса на каждую зону, тогда эффект длительный, а у меня было мало времени, чтобы довести дело до конца. Но теперь я точно знаю, чем спасаться!

Галина ЕРОФЕЕВА, г. Минск

Укрепляющие **смеси**

С помощью этих средств муж моей коллеги за полгода излечился от открытой формы туберкулеза.

1 Смешать по 0,5 л соков из свеклы, редьки, клюквы, коньяка, отвара сухих плодов шиповника (50 г сырья залить 0,5 л кипятка, довести до кипения, настоять под крышкой 10-12 часов, процедить). Выдержать смесь три дня в темном месте. Хранить в холоде. Принимать по 1 ст.л. три раза в день до еды. Курс — до полного исцеления.

2 Принимать параллельно с первым составом. В 0,5 кг сахара добавить один за одним десять сырых желтков, хорошо растереть. Затем поочередно, каждый раз хорошо перемешивая: по 0,5 кг меда, размягченного сливочного масла, нутряного жира, 100 г шоколада. В конце добавить 1 ст. сока алоэ (перед этим растение не поливать три дня, затем срезать листья и, завернув в ткань, положить в холодильник на семь дней). Принимать по 1 ст.л. три раза в день за пять минут до еды, запивая 1 ст. теплого молока.

Евгения ОСОКИНА, г. Бобруйск

КОММЕНТИРУЕТ

терапевт **Алла Петровна КОРОЛЕВА (г. Гродно):**

Эти средства помогут повысить иммунитет и улучшить аппетит. Они вполне допустимы в качестве дополнения к основному лечению.

Ждем ваших писем и предложений!

Впустите **живучку** в огород

Фото Валентины БОНДАРЬ

Культурные виды живучки обладают теми же лекарственными свойствами, что и дикорастущие. Соком растения смело лечите раны, ожоги, укусы насекомых, стоматит и другие воспаления ротовой полости. Свежевыжатый сок смешайте с водкой 1:1. При необходимости разбавьте водой и полощите рот. Замороженными кубиками сока обрабатывайте повреждения кожи.

Хороша живучка и как отхаркивающее средство. При простудных заболеваниях снимает головные боли, увеличивает потливость и облегчает дыхание. 2 ч.л. измельченного сухого сырья залейте 1 ст. кипятка, настаивайте два часа, процедите. Принимайте по 1 ст.л. три раза в день.

Из свежих листьев живучки можно делать компрессы на гнойные или плохо заживающие раны, а также проблемную кожу.

Измельчите свежие листья растения в кашицу, заверните в несколько слоев марли. Готовый компресс приложите к проблемному месту.

При высокой температуре живучку заваривайте как чай (отдельно либо вместе с измельченной сухой травой душицы, мелиссы и липовым цветом, смешанными в равных частях). 1 ст.л. сбора залейте 250 мл кипятка в термосе, дайте настояться 10-15 минут, процедите. Пейте чай теплым при лихорадочных состояниях.

Противопоказания: *индивидуальная непереносимость, склонность к запорам. Из-за выраженного желчегонного эффекта при любых заболеваниях печени и желчевыводящих путей применение живучки необходимо согласовать с врачом.*

Богдана ИЛЬИНА, травница, г. Белая Калитва

ЦИСНОРМ
ОТ ЭКОЛАБ

ЭКОЛАБ красота и здоровье

РЕКЛАМА

- Способствует полноценной защите от инфекций мочевого пузыря
- Способствует поддержанию здоровья мочевыводящих путей
- Профилактика пиелонефрита

ПОКУПАЙТЕ НА МАРКЕТПЛЕЙСАХ

АО «ЭКОлаб»
142530, Московская обл., г.о. Павлово-Посадский, г. Электрогорск, ул. Буденного, д.1
ИНН 5035025076, ОРГН 1035007106958

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Как я борюсь с судорогами ног

1 Растираю болезненные мышцы и затем смазываю этот участок смесью порошка горчицы и оливкового масла в соотношении 2:1.

2 Если судорога настигла меня, когда лежу в кровати, то вытягиваю ноги, согнув стопы на себя, затем поднимаю ноги под прямым углом и энергично трясу ими.

3 Насыпаю в носки сухую горчицу и хожу по комнате.

4 Чтобы приступы повторялись как можно реже, по совету врача стараюсь ежедневно ходить как минимум полчаса в хорошем темпе. Так улучшается кровообращение во всем организме.

Татьяна КОСТЮК, г. Солигорск

КОММЕНТИРУЕТ** невролог **Елена Викторовна ГАРМАШ (г. Новосибирск):

Причин, по которым могут возникать судороги ног, очень много. Это нарушение водно-солевого баланса (недостаточное содержание калия или магния в крови), нехватка витамина D, перенапряжение мышц, нарушение нервной проводимости из-за остеохондроза и другие. Назначить лечение должен врач. А вот оказывать себе экстренную помощь подручными способами вполне допустимо.

Клюква, хрен, имбирь и мед от недугов вас спасут

Для очищения сосудов и снижения давления измельчите в блендере 500 г клюквы, 400 г меда и по 150 г натертого корня хрена и имбиря. Храните смесь в холодильнике.

Принимайте по 1 ст.л. три раза в день натощак примерно за полчаса до еды (если есть проблемы с желудком, то после еды). Длительность лечения — пока не закончится лекарство.

Александр ГОЛОВКОВ, травник, г. Армавир

Если сердце сильно разболелось

При стенокардии с сильными болями, головной боли, аритмии, ИБС, в предынфарктном состоянии (если скорая задерживается) в качестве средства первой помощи подойдет следующий сбор.

Смешайте по 3 ст.л. сухих цветков или плодов боярышника, травы пустырника и чистеца байкальского, листьев и цветков розмарина; по 2 ст.л. цветков календулы, семян моркови и травы мелиссы.

2 ст.л. залейте 0,5 л кипятка, дайте настояться до остывания. Пейте по 60 мл шесть раз в день.

Мария РОВНАЯ, биохимик, фитолог, г. Кишинев, Молдова

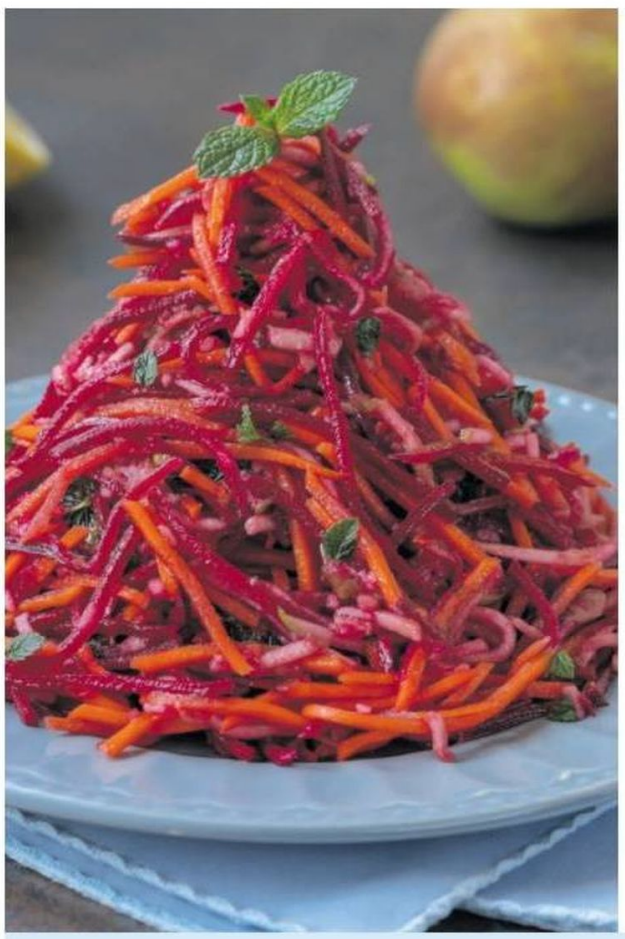
Березовый сок для профилактики гастрита

У меня гиперацидный гастрит. Каждую весну для профилактики обострения пью свежий березовый сок. В сочетании с диетой это позволяет надолго забыть про проблемы с желудочно-кишечным трактом.

Валентин СУХОДОЛОВ, г. Рязань

КОММЕНТИРУЕТ** фитотерапевт **Лидия Михайловна БАЗЛОВА (г. Новосибирск):

Пить березовый сок в период ремиссии можно при любой кислотности желудочного сока. И да — только свежесобранный, по 0,5 ст. три-четыре раза в день за 15-20 минут до еды не более трех недель. Диабетикам соком не злоупотреблять, так как в нем присутствуют глюкоза и фруктоза (иногда и сахароза).



Витаминный салат

Поделюсь рецептом очень вкусного витаминного детокс-салата, который стимулирует очищение организма. Его можно есть с многозерновым хлебом, рисом, картофелем, гречкой, белковыми блюдами. Особенно полезен такой салат при анемии и сердечно-сосудистых заболеваниях.

Понадобится: *по 1 ст. очищенной и натертой сырой свеклы, моркови, 1 большое яблоко, сок половинки лимона, 1,5-2 ст.л. оливкового масла (подойдет также горчичное, льняное, кукурузное и масло авокадо), щепотка соли.*

У яблок удалить сердцевину и нарезать соломкой, смешать с остальными ингредиентами. По желанию можно добавить мед, грецкие орехи, чеснок, чернослив, курагу, зерна граната. Дать салату настояться примерно 10 минут.

Виктория НИКОЛАЕВА, нутрициолог, г. Брест

Заговоренная вода, утоляющая аппетит

Всякий раз, когда ощутите чувство голода, возьмите стакан воды, перекрестите его трижды, произнеся магические слова: ***«Не в ров, не во рву, несла птица во рту не сала кусок, а пустой колосок. Так бы не ел(а) сало я, как не запихать мне небо в рот, так чтобы не есть мне большой кусок. Есть не хочется! Аминь!»***

После этого выпейте заговоренную воду, и чувство голода отступит.

Нина КИСЕЛЕВА, г. Шклов

Разнообразное питание — КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ

При любом виде артроза необходимо полноценное питание, богатое белками животного происхождения, витаминами, макро-и микроэлементами, клетчаткой и полезными растительными жирами с омега-3 жирными кислотами.

Рекомендованы продукты, не повышающие массу тела, но обеспечивающие все потребности организма (овощи, фрукты, зелень, каши, блюда из бобовых, ржаной и отрубной хлеб, нежирное мясо (курица, индейка, кролик), рыба, холодец, заливное из рыбы, фруктовые желе на желатине, грецкие орехи, рыбий жир, молочные продукты с небольшим содержанием жира, овсяная каша, блюда из коричневого риса, вишня, смородина, крыжовник, яблоки.

Желательно включать в рацион продукты с противовоспалительным действием: имбирь, цитрусовые, ягоды, нерафинированное оливковое и льняное масло, тыкву, морковь, куркуму, бананы, зеленый чай, морскую рыбу, ананасы.

Важно ограничить или исключить продукты, провоцирующие воспаление и набор веса: сахар, рафинированные углеводы (белый хлеб, выпечка), жирное красное мясо, жирные молочные продукты, трансжиры (фастфуд, чипсы), соленья, маринады и копчености, крепкие кофе, чай и алкоголь, а также болгарский перец, томаты и баклажаны, если они вызывают обострение.

Дина БАЛЯСОВА, фитотерапевт, диетолог, г. Москва

РЕКЛАМА

Получите БЕСПЛАТНО ПАРУ ТУРМАЛИНОВЫХ НОСКОВ, стимулирующих микроциркуляцию!

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ВОСПАЛЕНИЙ, ОТЕКОВ, ОНЕМЕНИЯ И МЫШЕЧНЫХ СПАЗМОВ МЕНЕЕ ЧЕМ ЗА 20 МИНУТ!

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ С КРОВООБРАЩЕНИЕМ, ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН, БОЛЬ В НОГАХ, СКОВАННОСТЬ РУК, АРТРИТ, БОЛЬ В СПИНЕ, БОЛЬ В КОЛЕНЯХ ИЛИ ДРУГИЕ ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ – ЗАКАЖИТЕ НОСКИ С ТУРМАЛИНОВЫМ ВОЛОКНОМ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОЗДОРОВИТЬ ВЕСЬ ВАШ ОРГАНИЗМ.

УЛУЧШАЕТСЯ МИКРОЦИРКУЛЯЦИЯ КРОВИ

Секрет эффективности волокон, из которых изготовлены эти необычные носки, скрыт в природном минерале, используемом в традиционной китайской медицине для улучшения кровообращения. Речь идет о волокнах турмалина, которые после активации теплом тела расширяют свою молекулярную структуру и излучают полезные инфракрасные волны.

ОБЛЕГЧЕНИЕ УЖЕ С ПЕРВОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Процесс восстановления активируется уже через 20 секунд ношения! Эффект усиливается за счет воздействия точечных «выступов» на рефлекторные точки на стопах, стимулируя работу органов и тканей всего организма. Эти удивительные носки улучшают микроциркуляцию крови, помогают избавиться от боли в суставах, артрозов, воспалений и мышечных болей!

«ЭТО КАК РЕАБИЛИТАЦИЯ С ИНФРАКРАСНОЙ ЛАМПОЙ»

Вот как эксперт объясняет действие турмалиновых носков для улучшения микроциркуляции. Носки с турмалиновыми волокнами рекомендуются для людей всех возрастов и профессий, особенно для тех, кто много времени проводит на ногах или для тех, кто страдает от болей в суставах. Благодаря магнитному воздействию на активные точки уменьшается боль в спине и суставах, улучшается самочувствие при артрозах и ревматизме, при онемении и покалывании конечностей, при холодных пальцах на ногах и руках. «Терапия инфракрасными волнами уже многие годы используется у пациентов с проблемами кровообращения. Физиотерапевты используют этот эффект для улучшения циркуляции крови, а также для восстановления после сложных операций, переломов или замены суставов. Использование инфракрасного света улучшает приток крови, уменьшает боль и ускоряет заживление».

СПАСЕНИЕ ПРИ ОТЕКАХ И БОЛЯХ В НОГАХ

Люди, страдающие отеками и болями в ногах и руках, которые используют турмалиновые носки, чувствуют облегчение уже в первые 20 минут использования. После всего одной недели боль и отек значительно уменьшаются. *«Эти носки я начала носить после вывиха сустава, и мой доктор был удивлен, как быстро спал отек!»* - **Екатерина С., Оренбург.**

ОБЛЕГЧЕНИЕ БОЛИ В СПИНЕ И ДРУГИХ СУСТАВАХ

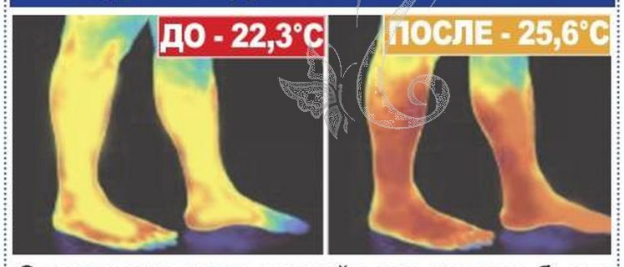
Светлана Б. рассказывает, как носки помогли ей избавиться от давнего расстройства:

«Проблемы с кровообращением начались, когда мне было 40 лет, и с годами становилось только хуже. Пальцы на ногах и руках постоянно были холодными, затем появлялось покраснение и парализующая боль. Я даже не могла ходить или что-то держать в руках. Пробовала разогревающие мази, массажи, компрессы и обертывания, но ничего не помогало. Но однажды дети подарили мне эти носки. Кто бы мне сказал раньше, что что-то такое столь простое и удобное решит мою проблему, я бы не поверила».

ТУРМАЛИНОВЫЕ ВОЛОКНА
высвобождают отрицательные ионы, что способствует притоку крови, а значит, больше кислорода и необходимых микроэлементов для тканей, в результате:

– **ОЧИЩЕНИЕ** организма от токсинов и опасных отложений холестерина;
– **РАЗБЛОКИРОВКА** сосудов, профилактика атеросклероза;
– **РЕГЕНЕРАЦИЯ,** омоложение и восстановление всех клеток организма.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОДТВЕРЖДЕНА ТЕРМОГРАФИЕЙ



Оздоровительное воздействие носков было зафиксировано термографической камерой, которая показала повышение температуры в месте венозного кровотока до 13%, что доказывает активацию циркуляции крови.

«Всю жизнь в автосервисе. Я часто лежал на мокром бетоне или стоял в канале, когда что-то было нужно отремонтировать. Когда вышел на пенсию, у меня начало болеть все - колени, спина, плечи и ноги, меня постоянно беспокоили прострелы. Моя жена, подарив мне турмалиновые носки, сказала, что ей они помогли с кровообращением и воспалением. Боль прошла уже на первой неделе! Сначала я надевал носки только на ночь, но как только я почувствовал, что они облегчают мое состояние, начал носить их постоянно», – написал **Роберт из Тюмени.**

БЕЗОПАСНЫЕ ИНФРАКРАСНЫЕ ВОЛНЫ, ГЕНЕРИРУЕМЫЕ ВОЛОКНАМИ ТУРМАЛИНА, СТИМУЛИРУЮТ КРОВОТОК И СНАБЖАЮТ ТКАНИ КИСЛОРОДОМ. УЖЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО МИНУТ НОШЕНИЯ ЭТИХ НЕОБЫЧНЫХ НОСКОВ КРОВООБРАЩЕНИЕ АКТИВИРУЕТСЯ.

ТАКЖЕ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

Важная информация для диабетиков, которым не рекомендуется носить обычные носки так как, они могут ограничивать кровообращение и вызывать боль, варикозное расширение вен: носки с турмалиновым волокном не сдавливают икры, не блокируют кровообращение ноги и ступни, способствуют циркуляции кислорода и питают клетки суставов и мышц.

СОГРЕВАЮЩИЕ ТУРМАЛИНОВЫЕ НОСКИ

РЕКОМЕНДУЮТСЯ ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ И КОЛЕНЯХ, ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИИ ВЕН, НЕВРОПАТИИ, ДИАБЕТЕ, ИЗБЫТОЧНОМ ВЕСЕ, МЫШЕЧНЫХ СПАЗМАХ, БЕССОННИЦЕ, ХОЛОДНЫХ РУКАХ И НОГАХ, АРТРИТЕ И ДРУГИХ НЕДУГАХ

ПОЗВОНИТЕ СЕЙЧАС: 8 (495) 781-42-14
ИЛИ ОТПРАВЬТЕ СМС НА НОМЕР: +7 (925) 007-30-03

1 ПАРА ТУРМАЛИНОВЫХ НОСКОВ – 1499 РУБ. – *КОД 203 88 520,*
2 ПАРЫ ТУРМАЛИНОВЫХ НОСКОВ – 2499 РУБ. – *КОД 203 88 521*
СУПЕРПРЕДЛОЖЕНИЕ: СЕМЕЙНЫЙ КОМПЛЕКТ – 3 ПАРЫ
+1 ПАРА БЕСПЛАТНО – 3499 РУБ. – *КОД 203 88 522*
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ!

Адрес для писем: 115088, Москва, а/я №121, ООО «МЕД КОМПЛЕКС» betalaklim@mail.ru

*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО «МЕД КОМПЛЕКС», юридический адрес: 123557, г. Москва, Большой Тишинский пер., д. 43, ОГРН 1027700528591, право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии носят иллюстративный характер, ваши результаты могут отличаться. Декларация о соответствии ЕАЭС N RU D-RU.PA07.B/47067/23.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ